



神戸市 健康 友愛 奉仕

# 灘区老連だより

<涼風 69号>

発行：灘区老人クラブ連合会  
 【発行責任者】  
 会長 小谷 辰次  
 【編集協力】  
 株式会社 博報社  
 大阪市平野区喜連西 4-6-69  
 TEL (06)6797-0212  
 FAX (06)6797-0479

# 残暑お見舞い 申し上げます



徳井神社

私たちは、灘区老人クラブ連合会の活動を応援しています

**Plus CLINIC**  
 動く総合病院はプラスグループ  
 訪問診療 往診 24時間365日  
 内科 外科 精神科 心療内科  
 眼科 皮膚科 整形外科 耳鼻科  
 各料診療科医師在籍  
 TEL(078)861-3310まで

---

**神戸労災病院**  
 患者送迎バスを運行しています

|         |         |
|---------|---------|
| 神戸労災病院  | 神戸労災病院  |
| JR 灘駅南口 | 阪急春日野道駅 |
| 水道筋3丁目  | 熊内1丁目   |
| 阪急王子公園  | 神戸労災病院  |

TEL(078)231-5901

神戸海星病院と隣接する  
 セコム  
 介護付有料老人ホーム

コンフォートヒルズ 六甲  
 灘区篠原北町3-11-14  
 0120-565-650  
<https://www.secomfortwest.com>

---

**あけみ皮フ科クリニック**  
 診療時間ご案内 月 火 水 木 金 土 日 祝  
 午前診療(受付8:45~)  
 9:00~12:00 ●●●●● ●●●● ●●●● ●●●● ●●●● ●●●● ●●●● ●●●●  
 午後診療  
 14:00~16:00 ●●●●● ●●●● ●●●● ●●●● ●●●● ●●●● ●●●● ●●●●  
 16:00~19:00 ●●●●● ●●●● ●●●● ●●●● ●●●● ●●●● ●●●● ●●●●  
 ★土曜日予約施術は13:00~16:00まで  
 灘区岩屋北町7-3-2 JR灘駅ビル2階  
 TEL(078)881-8880  
<http://akemi-skin-clinic.com>

つなぐ。答えへ。未来へ。

**東急リバブル**  
 不動産売買に際してお困り事は「東急リバブル 六甲道センター」にご相談ください。売却・購入・買取・つなぎ融資など、幅広いご提案をさせていただきます。  
**東急リバブル株式会社**  
 六甲道センター  
 神戸市灘区深田町4-1-1 ウェルプ六甲道2番街1階  
 0120-981-325

---

医療法人社団  
**海岸通デンタルクリニック**  
 神戸市中央区臨浜海岸通2-2-3 3F  
 TEL(078)261-3300  
 FAX(078)261-3301  
[www.hat-dental.com](http://www.hat-dental.com)

**高倉整形外科クリニック**  
 Takakura Orthopaedic & Sports Clinic  
 整形外科・リウマチ科・リハビリテーション科

| 受付時間          | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 | 祝 |
|---------------|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 午前 9:00~11:00 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 午後 4:00~6:00  | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |

◎予約の方が優先となります。  
 神戸市灘区徳井町5-4-21  
 TEL(078)851-1053

---

トラックは生活と経済のライフライン  
**HTA**  
 一般 兵庫県  
**トラック協会**  
 灘区大石東町2丁目4-27  
 ☎882-5556(代)  
 FAX 882-5565

健康温浴施設

**灘浜ガーデンバデン**  
 NADAHAMA GARDEN BADEN  
 駐車場完備85台  
 神戸市灘区新在家南町2-25-6  
 ☎(078)862-2011

---

いつも笑顔を絶やさず  
 素敵な日々を

# 永年勤続・功労者表彰

(敬称略)

## ◆永年勤続

山口 金男 (稗田シニアクラブ)

## ◆創部から50年を迎えられたクラブ

第四岩屋ときわ会 (会長 唐崎 緑)

第五岩屋ときわ会 (会長 中野都志江)

白寿会 (会長 伊澤のり子)

稗田シニアクラブ (会長 山口 金男)

南八幡寿会 (会長 伊達 悟)

第二徳井クラブ (会長 三舟 良一)

第三徳井クラブ (会長 宮下由利子)

第四徳井クラブ (会長 阪本 彰一)

## ◆功労者

中野都志江 (第五岩屋ときわ会)

今池 幸仁 (南八幡浜鶴クラブ)

仁居津 勲 (篠原青葉会)

小野 年彦 (摩耶ウエスト・プラチナ)

5月23日(木)、灘文化センター15階大会議室で令和6年度の総会が開かれ、総会成立を満了す過半数以上の

区老人クラブ連合会に多大

令和5年度事業報告



## 令和6年度 灘区老連通常総会を開催

73名が出席しました。濱田副会長の司会進行のもと、国歌斉唱と物故者会員への黙とうが行われ、灘区老人クラブ連合会歌の合



丹本灘区長

小谷会長

なご支援とご協力をいただきありがとうございます。昨年は60周年式典を開催し、多くの方にご参加いただき感謝申し上げます。区老連会員および列席した来賓へのお礼の言葉を述べました。続いて来賓を代表して丹本灘区長が祝辞を述べ、来賓紹介へと移りました。

- 第2号議案 令和5年度決算報告
  - 第3号議案 監査報告
  - 報告事項 役員紹介
  - 第4号議案 令和6年度事業計画(案)
  - 第5号議案 令和6年度収支予算(案)
- すべての議案は、質疑応答を経たのち拍手をもって承認され閉会。灘区老人クラブ連合会は令和6年度に向け、新たなスタートを切りました。



## 令和6年 灘区老連新年祝賀会



1月30日(木)、ベルクラシック神戸において新年祝賀会を開催し、37クラブから約100名の役員が参加しました。

小谷会長があいさつを述べ、丹本灘区長から温かい祝辞をいただき、来賓紹介を経て乾杯、祝宴がスタートしました。

アトラクションでは土橋女性委員長が「大慶びの舞」を、山口副会長が「御祝いの民謡」を披露、最後はじゃんけん大会を行い、一本締めで閉会となりました。

私たちは、灘区老人クラブ連合会の活動を応援しています

SUN NUTS BRAND SINCE 1967

NUTS & DRIED FRUITS FROM ALL OVER THE WORLD

**SUNNUTS**

KOBE

世界の木の実・ドライフルーツ

サンナッツ食品株式会社

灘区都通1-1-27

☎(078)881-1085

HAGIHARA COFFEE

伝承の味わい、炭火焙煎珈琲。

**萩原珈琲株式会社**

創業 1928年(昭和3年)

〒657-0836 神戸市灘区城内通1-6-18

TEL-078-861-4990(代) FAX-078-861-4907

税金の事なら、お気軽にお問合わせください

**高見税務会計事務所**

税理士 高見 悟

神戸市灘区深田町4-1-1

ウェルプ六甲道2番街3階

TEL(078)821-6433

FAX(078)822-4753

山陽建材工事株式会社

外壁・屋上防水工事 一般塗装工事

灘区篠原本町4-5-22

TEL(078)881-8841

FAX(078)881-8843

http://www.sanken-koji.co.jp/

計測機器の専門商社

**株式会社 服部**

本社 灘区深田町2丁目5-9

☎842-0124

営業所 灘区深田町2丁目5-9

☎842-0181

日本の夏の風物詩

**打ち上げ花火 あれこれ**

打ち上げ花火が歴史に登場したのは、江戸時代です。当時は全国的な凶作と江戸の疫病流行で多くの死者が出ていたため、幕府はその慰霊と悪疫退散をかねて両国で水神祭を開催しました。この時に余興で打ち上げられたのが打ち上げ花火の始まりだと言われています。しかし、当時は花火大会と言ってもたった20発ほどしか上がらなかったようです。

社会福祉法人 光 朔 会

グループホーム

**オリンピア 灘**

灘区灘北通3-1-15

TEL(078)871-7227

FAX(078)871-7260

https://www.olympia.or.jp/

株式会社三洋エステート

当社は戸建の分譲会社です。不動産をご売却の折は是非お声掛け下さい。

**不動産買取ります**

不動産全般

神戸市灘区泉通5丁目3番15号

TEL(078)803-0016

**東洋電機株式会社**

本社

神戸市灘区篠原本町3丁目2番18号

TEL(078)881-3011

FAX(078)881-4505

明石第一工場 明石市大久保町江井ヶ島1675-1

明石第二工場 明石市大久保町西脇540-1

令和6年度 灘区老連役員名簿

Table with 3 columns: 役職名, 氏名, 所属クラブ名. Includes roles like 会長, 副会長, 総務部長, etc.

Table with 3 columns: 役職名, 氏名, 所属クラブ名. Includes roles like スポーツ部長, スポーツ部次長, etc.



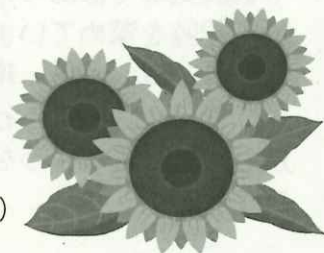
令和6年度 区老連事業計画

Table with 3 columns: 実施日, 事業名, 実施場所. Lists various events from April to October.

Table with 3 columns: 実施日, 事業名, 実施場所. Lists various events from November to March.

※ [ ] は区老連の行事です。

- 区老連会長会・役員会 毎月1回
○市老連新聞「KOBE シニアクラブ」 奇数月 10日配布 年6回
○区老連新聞発行 年2回
○市老連モデル活動事業 摩耶クラブ
○区老連混声合唱団 毎月第1・第3火曜日 13:30~(都会館) 第4火曜日(成徳地域福祉センター)



私たちは、灘区老人クラブ連合会の活動を応援しています

KISUI INDUSTRIES CO., LTD. 空調・ボイラ・各種配管・設備工事 気水工業株式会社

www.shimizu-works.jp 小規模建築の内装・防水工事・リフォーム工事 株式会社 (有)シズワークス&アソシエイツ

地域を彩る印刷物をお届けする! 株式会社 TID・K スリードリームス・コーサー

税務相談・企業診断・経営相談 仁科会計事務所 税理士 仁科義昌

高齢者の交通安全 高齢者の交通事故が増加しています 自宅の近くでの運転中の事故が多く、夕方に多発。

# 就任所感

## 南八幡寿会 伊達 悟 会長



**【沿革】** クラブの創立は昭和48年4月です。現在の会員数は60名。

**【仲間づくり・健康づくりの活動】** 毎月、輪投げ練習会、カラオケ交流会、ふれあい喫茶での会員交流サロン、絵手紙教室、会報の発行・配布を行っています。また、春には総会に合わせてリズム体操を交えた会員交流会、秋には研修旅行を開催します。

**【友愛活動・奉仕活動・その他地域での取り組み】** 南八幡自治会連合会や成徳ふれまちと協働して、ふれあい盆踊り、ラジオ体操、ふれあい文化祭、敬老演芸会、家族運動会、幼稚園・保育所との交流会、クリーン作戦など多彩な地域活動を行っています。

**【PR】** 会員の皆さんの人柄がよく、おだやかであたたかな集いになっていることがクラブの自慢です。新しい方の入会も大歓迎です。主な活動場所は区役所北側の南八幡会館と成徳小学校敷地内の地域福祉センターです。

**【就任にあたって】** 地域に、笑顔あふれるつどいがたくさん続くように努めてまいります。

## 新在家西寿会 西口 艶子 会長



**【沿革】** 平成4年5月28日結成。男性22名、女性42名、合計64名。

**【仲間づくり・健康づくりの活動】** 新年会、親睦旅行、年1回。第1・3水曜日はグラウンドゴルフ練習(スズカゲ幼稚園南側公園)、第2・4月曜は輪投げ(7月8月除く、各25名、新在家西公園10時~11時)。毎月1回健康体操参加。

**【友愛活動・奉仕活動・その他地域での取り組み】** 社会奉仕の月は6月と10月に西公園清掃、町の歩道や家の周り。若宮神社境内清掃を年8回、20日9時~10時。毎月5日、15日、25日は学童の登校見守りアイサツ運動。子どもたちと七夕笹カザリ、クリスマス会など。

**【PR】** 健康増進、友愛、奉仕精神で明るい雰囲気づくり。会員増員のためオープンな運営活動を目指す。現実に各サークルの参加者が増えています。地域福祉センター主催の手芸、折り紙教室、コーラスに月2回参加。

**【就任にあたって】** 健康、友愛、奉仕の輪で前進、微力ながら明るい西寿会の育成をめざします。

## 原田クラブ 松浦 昌芳 会長



**【沿革】** 昭和34年12月1日。原田老人クラブの名称で発足。現在会員数は95名(男性24名、女性71名)。

**【仲間づくり・健康づくりの活動】** 行事として、新年会、総会、誕生会(毎月)、敬老の日の集い、定例会(毎月)を行っています。新年会、総会の前に灘警察、安心すこやかセンターなどから講師をお招きして講話を受講しています。サークル活動として、グラウンドゴルフ(毎週火曜、原田児童館前広場)、輪投げ(第2・4木曜、城内通公園)、カラオケ(第3木曜、原田資料館)、体操会(第4土曜、原田資料館)を行っています。

**【友愛活動・奉仕活動・その他地域での取り組み】** クラブ単独で王子公園清掃、小学生の登校見守りを行っております。この地域は他の自治団体と非常に密接な繋がりがあり、資料館まつり、夏期ラジオ体操、餅まき大会、城内通公園の清掃管理、JR灘駅前花壇の撒水・除草、王子福祉センターの当番を共催で福住夏まつり、年末警戒を協賛し、住みやすい町づくりの一端を担いつつ努力しています。

**【PR】** 会員の平均年齢が81.5歳を越え、若い方の入会もほとんどないので、現在スポーツ、清掃関係が以前に比べやや低調気味ではありますが、総会、新年会などは和気あいあいと親睦を深めています。

**【就任にあたって】** 現状から“仲間を増やし、元気で長生きを”をモットーに、行事・サークル活動をより多くの方に参加してもらえよう雰囲気作りを目指したいと思っております。

## 灘中央第三旬行クラブ

げん 栄華 会長



**【沿革】** 令和6年4月1日。会員数35名(男性4名、女性31名)。

**【仲間づくり・健康づくりの活動】** 私は入会者を増やすため「体操の集い」という高齢者用のストレッチ・ヨガ等を始めました。自分一人の会ですが、口こみで人数が増えてきましたので、幅を広げるために「老人クラブもいいですよ」と宣伝しています。

**【友愛活動・奉仕活動・その他地域での取り組み】** 私のクラブはニュースを立ち上げて広めていく方法を取り、毎月の「旬行ニュース」を作っています。

**【PR】** 老化を防ぎ、楽しい老人人生を送るためにもいろいろな教室を考えています。第4土曜には「絵手紙教室」を開催。トランプ教室、卓球、ボッチャを広げたいと計画中です。輪投げとグラウンドゴルフは、練習日と場所を増やしている最中です。

**【就任にあたって】** 老人クラブには16年前から入会し、6年くらい前から役員会に出席することになりました。各班の協力、融和をもとに、これからも前向きに、近隣の人たちとともに、参加しやすい老人クラブを作っていきます。

子どももここに 保護者もここに 職員もここに  
**社会福祉法人 同朋福祉会**  
 .....  
**同朋学園** TEL(078)801-6301(代)  
 FAX(078)801-0566  
 電話(078)801-1811  
 .....  
**同朋保育園** TEL(078)861-1624  
 FAX(078)802-8067  
 .....  
 灘区篠原北町4丁目8番1号

私たちは、灘区老人クラブ連合会の活動を応援しています

意味を間違いやすい **日本語** 間違っ  
 使っているかも...

**琴線に触れる** × 怒りを買ってしまうこと  
 (きんせんにつれる) ○ 感動や共鳴を与えること

**失笑する** × 笑いも出ないほど呆れて相手を小馬鹿にすること  
 (しっしょうする) ○ おかしさに堪えきれず吹き出して笑うこと

介護保険指定事業所(訪問介護サービスヘルパー)  
**(有)ケアサービス宮本**  
 ☎(078)861-8471  
 厚生労働大臣許可  
**宮本看護婦家政婦紹介所**  
 ☎(078)861-4545  
 〒657-0051 灘区八幡町4-7-21 1F

社会福祉法人 親愛会  
 幼保連携型 認定こども園  
**光 愛児園**  
 灘区篠原南町5-3-15  
 ☎(078)871-7010

社会福祉法人  
 ぶどうの枝福祉会  
**ゆりか認定こども園**  
 灘区神ノ木通2-2-9  
 ☎(078)871-0132

令和6.1.11(木)

### 灘区老連 初詣 日帰りバス旅行 今年の恵方は(東北東)滋賀方面

会長 小谷 辰次



の発声で近江のお料理をいただきます。

その次は野洲市方面に向かう途中、バスの車窓から見える比良山の山並みは、積もった雪で最高にきれいに見えました。しばらくすると、大己貴命を御祭神とする、兵主大社(ひょうずたいししゃ)に着きました。参拝を済ませて、かねふくめんたいパークびわ湖に着きました。めんたいごをお土産に買った。その後バスは名神高速から阪神高速道路へ、そして灘の街に入りました。この日は大変良い天気にも恵まれて、三社参りが終了しました。

バス運転手さん、名鉄観光添乗員さん、ありがとうございました。

この日は例年に比べて1月と思えないくらいの暖かい日で、参加者は77名、バス2台、豊中インターで合流し大津市の天智天皇を祀る近江神宮(おうみじんぐう)へ向かいました。バスを降りますと、50段くらいの階段を上がり、立派な赤い神社、77名が順に参拝されました。次に向かった先は日本武尊を祀る近江国一之宮建部大社(たてべたいししゃ)で、神社の前2班に分かれて記念写真を撮りました。それぞれ参拝を済ませてバスは石山寺付近の昼食の場所「洗心寮」に着き、会場ではクラブごとのテーブルに着きました。灘区老連小谷会長のあいさつがあり、山口副会長の乾杯



令和6.5.13(月)

### 健康増進ウォークツアー 「明日香の道を歩く」

高羽楠会 会長 前田やす子



雨足が強くなり、途中でバスに乗る方々と二手に分かれ、亀石や鬼の俎・鬼の雪隠などを見学しました。

ウォークの道中、ずっと雨が降り続いていました。しかし、参加者のどなたからも雨天への嘆きは聞かれませんが、皆さん、農道やあぜ道を明るく歩いて、ツアーガイドの説明にも熱心に耳を傾けていました。そして気が付くと、もうゴールの高松塚周辺地区に着いていました。ゴールでの昼食後、高松塚壁画館を訪れる方々もいました。

この健康増進ウォークツアーは、悠久に思いを馳せつつ、住民と行政の保存への取り組みを、歩いてこそ感じる事ができる、有意義な旅でした。

5月13日(月)、あすか夢の楽市で買い物を楽しんだ後、3・5kmのウォークは始まりました。奈良県明日香村は、6世紀末から7世紀にかけて、律令国家が形成された時代の歴史的風土が保存されている地域です。あちこちに古墳や史跡が散在し、道路は直線に引けないそうです。また、地名の変更を避けるため近隣の市との合併をせずに明日香村として存続しています。

飛鳥寺は、蘇我馬子発願で建立された日本最古の仏教寺院で、それを遠目にしながら、私たちは色とりどりの傘の列をなして歩きました。

伝飛鳥板蓋宮跡は、中大兄皇子と中臣鎌足が蘇我入鹿を倒したとされるところでもあるそうです。



私たちは、灘区老人クラブ連合会の活動を応援しています

内科・小児科  
**田中医院**  
灘区八幡町1丁目8-15  
☎851-7807

**おおた内科医院**  
内科・胃腸科  
診療時間 月火水木金土  
午前9:00~12:00 ○○/○/○/○/○  
午後4:30~6:30 ○○/○/○/○/○  
休診日 水曜・土曜午後・日曜・祝日  
灘区岩屋北町7-1-29 フレンテ灘1F  
(JR・灘駅南口駅前ロータリー西側)  
☎(078)801-8230

整形外科・リウマチ科  
麻酔科・リハビリテーション科  
ペインクリニック  
**中林整形外科**  
灘区水道筋4丁目3-14  
サニービル1F  
☎(078)802-3311

外科・消化器科・リハビリテーション科  
**森クリニック**  
診療時間 月火水木金土日  
AM9:00~12:00 ○○/○/○/○/○/○  
PM4:30~7:30 ○○/○/○/○/○/○  
休診日 土曜午後・日曜午後・祝日  
灘区岩屋北町3-2-16  
☎(078)801-3310

内科・眼科  
星輪会  
**岡田クリニック**  
灘区中原通2-1-3  
☎861-7701

## 熱中症予防法メモ

我慢せずこまめな水分補給を心掛けましょう。汗をかいた時は、適度な塩分補給も必要です。

部屋の見やすい場所に温湿度計を置き、温度が上がったらエアコンをつけるなど、常に注意しましょう。

エアコンや扇風機が苦手な人は、温湿度設定に気を付けたり、風向きを調節するなど工夫してみましょう。

令和6.6.24(月)

# 花の寺岩船寺と 国宝の浄瑠璃寺に感動の旅

広報部長 仁居津 勲



「また、奈良？」と言ったも南山城の当尾の里で、京山奥の千二百年の国宝！由緒ある古刹探訪。まずは紫陽花と一面竹林の岩船寺をお参りし、次に向かった浄瑠璃寺では九体阿弥陀仏の諸仏、三重塔など、さらに塔と本堂を巡る湧水の庭園は宇宙全体に極楽浄土を模した構図を表し、美しい自然に囲まれ荘厳な思いに癒されました。

特に今回、岩船寺、浄瑠璃寺ともに住職よりキッチリと説明をしていただいたので感動が深まったと思います(実は区老連で3年前の秋に薬師寺をメ



梅雨に入り、前日の大雨が嘘のように薄曇りで気温コンディションも絶好の日でした。灘区あちこちから2台のバスに乗り込み64人で古都の奈良へ向かう。



インにこの浄瑠璃寺も来ていたのに、ちよつと見ただけでイメージあれど印象薄く！。午後は会食とお買い物だけで、夕方4時に灘区に戻り、自宅近くのそれぞれ帰宅でゆったりとしたバス旅でした。



健康・幸せ・名勝・文化、仲間とふれあえる区老連日帰りバス旅行は、最高のリフレッシュのチャンス。良いコースを選別し、誰もが参加しやすいバス旅行にお誘い合わせのうえ、元気にご参加くださるようお勧めします。

## 健康づくりフェア ボッチャ競技大会

2/22 (Thu)

2月22日(木)



令和5年度健康づくりフェアの一環として、灘区文化センター体育館にてボッチャ競技大会を実施、36チーム108名が参加しました。

今回は初めてのボッチャ体験とあって、ユニバーサルスポーツクラブ神戸から3名の講師を迎え、12チームが3コートに分かれ、基本ルールや得点の計測方法など講習

会を兼ねて3試合を楽しみました。ボッチャは、ジャックボール(目標球)と呼ばれる白いボールに、赤・青それぞれ6球ずつのボールをいかに近づけるかを競うゲームで、最初は皆さん距離感や力加減がつかめず苦戦していましたが、3試合目ともなるとコツをつかむ人も見受けられました。

灘区老連では、来年2月もボッチャ競技大会を実施する予定です。皆さんのご参加をお待ちしています。

私たちは、灘区老人クラブ連合会の活動を応援しています

**風邪の常識**  
これって本当?

●注射を打つと早く治るの?

風邪はウイルス感染なので、嘔吐がひどく脱水している時以外は、抗生剤の注射は効かないです。ただし、扁桃腺炎や肺炎には、抗生剤が必要ですので医師に相談してください。

精神科 神経科  
**谷本神経クリニック**

診療時間 月火水木金土  
午前9:30~12:00 ○○/○/○○○  
午後4:00~7:00 ○○/○/○○○  
休診日 水曜・日曜・祝日・土曜午後

神戸市灘区水道筋4-3-3  
メディア・ルナ2F  
TEL(078)881-8729

内科・循環器内科  
脳神経内科

医療法人社団  
**田中医院**

灘区倉石通4丁目1-24  
☎861-5872

内科・外科・消化器科  
**高橋医院**

診療時間 月火水木金土日祝  
AM9:00~12:00 ○○/○/○○○  
PM5:00~7:00 ○○/○/○○○

灘区赤坂通3丁目1-22  
☎861-5723

内科・神経内科  
**村山医院**

灘区篠原南町5-5-13  
☎(078)861-3666

**むさし歯科医院**

灘区岩屋中町4-3-15  
☎861-0743

えぐさ歯科クリニック  
EGUSA DENTAL CLINIC  
院長 江種 敦男

診療時間 月火水木金土日  
9:00~13:00 ○○/○/○○○  
14:30~18:00 ○○/○/○○○  
完全予約制(急患の方はお申し出ください)  
祝休・往診あり

神戸市灘区将軍通3-4-22 グランポヌール六甲  
☎(078)861-2525

一般歯科・小児歯科  
矯正歯科・口腔外科  
fbc  
フジデンタルクリニック

診療時間 月火水木金土日祝  
9:00~13:00 ○○/○/○○○  
14:30~18:30 ○○/○/○○○  
▲9:00~15:00

灘区六甲町5-3-13  
☎(078)806-0505  
https://fdc-rokko.com/

**阪本歯科医院**

診療時間 AM9:00~12:30  
PM3:00~7:30  
休診日 木曜・日曜・祝日

灘区泉通1-2-6 2F  
☎&FAX(078)802-1856

目指ろ58020/ 歯の健康を保つコツ

食後20分以内に 歯を磨きましょう

◆大会結果 (敬称略)

| 男性の部 | クラブ名      | 名前    |
|------|-----------|-------|
| 1    | 第四徳井クラブA  | 遠藤 直臣 |
| 2    | 鶴甲白寿会B    | 松本 光夫 |
| 3    | なぎさシニアクラブ | 小坂 忠利 |
| 4    | 五毛クラブA    | 豊永 萬市 |
| 5    | なぎさシニアクラブ | 榎 隆司  |
| 6    | 鶴甲白寿会B    | 菱木 涌二 |
| 7    | 第三徳井クラブ   | 松本 正昭 |
| 8    | 第四徳井クラブA  | 高島 義重 |
| 9    | 五毛クラブB    | 石川 弘一 |
| 10   | 第四徳井クラブA  | 八木 透  |

| 女性の部 | クラブ名          | 名前    |
|------|---------------|-------|
| 1    | なぎさシニアクラブ     | 斎藤 和子 |
| 2    | 灘南部和光会B       | 畦崎さき子 |
| 3    | 新南さくら会        | 絹川エミコ |
| 4    | 摩耶ウエストプラチナクラブ | 小野まさ子 |
| 5    | 灘南部和光会A       | 小谷 一子 |
| 6    | 灘南部和光会B       | 上野 節子 |
| 7    | 第1岩屋ときわ会      | 餅田 和子 |
| 8    | 摩耶ウエストプラチナクラブ | 山中 博江 |
| 9    | 南八幡備後シルバー     | 高野 光子 |
| 10   | 都クラブA         | 植村 直江 |



男性の部上位入賞者



女性の部上位入賞者



6/6 (Thu)

春季グラウンドゴルフ大会



王子陸上競技場 (王子スタジアム) 参加者 188人



特報

ねりんピックに 出場決定!

灘区老連として歴史的快挙! 4月17日、しあわせの村で長寿祭神戸市ゲートボール大会が行われ、優勝に岩屋ときわ会、準優勝も大石東町松寿会と上位独占し、10月に鳥取県で開催されるねりんピックに出場します。

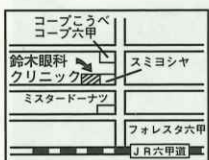


6/27 (Thu)

春季輪投げ大会

灘区文化センター 参加者 145人

鈴木眼科クリニック



診療科目 眼科(コンタクトレンズ取扱い・手術) 診療時間 AM9:00~PM1:00 PM3:30~6:30 土曜 AM9:00~PM2:00 休診 木曜午後・日曜・祝日

灘区森後町3丁目5-2 ☎843-1233



上位入賞者

◆大会結果 (敬称略)

| 順位 | クラブ名    | 名前    | 合計 |
|----|---------|-------|----|
| 1  | 河原高砂クラブ | 眞野 定代 | 84 |
| 2  | 河原高砂クラブ | 西川 加代 | 84 |
| 3  | 摩耶クラブ   | 津村ツタ子 | 77 |
| 4  | 大石東町松寿会 | 森本 進  | 77 |
| 5  | 南八幡さくら会 | 岩崎 公子 | 75 |

私たちは、灘区老人クラブ連合会の活動を応援しています

ろっこう医療生活協同組合

灘診療所

灘区水道筋6-6-3

☎(078)801-6665

内科・消化器内科・循環器内科 入院あり 12床

六甲道診療所

灘区桜口町4-5-12

☎(078)811-0555

内科・小児科

きもと内科クリニック

診療科目 ■内科・消化器内科

灘区岩屋中町4-2-7

シマビル・BBプラザ3F

☎(078)801-8011

うつ・不眠・ストレス・不安・認知症 神戸市認知機能検診(神戸モデル)

かきぎしあわせクリニック

神戸市灘区の心療内科

| 診療時間        | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 | 祝 |
|-------------|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 9:00~12:00  | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 14:00~17:00 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |

◇: 9:00~14:00

灘区中原通2-1-18-101 TEL(078)801-7777



内科・循環器内科

大西内科クリニック

| 診療時間          | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 | 祝 |
|---------------|---|---|---|---|---|---|---|---|
| AM 9:00~12:00 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| PM 5:00~7:00  | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |

休診日 水曜・日曜・祝日・土曜午後 神戸市灘区水道筋5-2-2 セントビル2F TEL(078)882-0551

内科・小児科 循環器内科・呼吸器内科

大林医院

灘区徳井町3丁目3-2 ☎851-4194

ひまわり薬局

灘区深田町3-1-16

☎(078)854-2901 FAX854-2911

スマイル薬局

灘区岩屋北町5-1-31

☎(078)882-7766 FAX882-7997

蓮沼泌尿器科クリニック

| 診療時間         | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 | 祝 |
|--------------|---|---|---|---|---|---|---|---|
| AM9:30~12:30 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| PM4:30~7:30  | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |

灘区備後町4-1-1 ウェル六甲道3番街1番館3F

☎(078)846-5136



お薬手帳とは?

自分が使っている薬の名前・量・日数 使用法などを記録できる手帳

- \* お薬手帳を持つメリットを知りましょう \*
- ・薬の重複やよくない飲み合わせを防止できます。
- ・同じ薬による副作用の再発を防止できます。
- ・旅行先で病気になった時などお薬手帳があれば飲んでる薬を正確に伝えられます。



### 健康のつどい いきいきクラブ体操講習会開催



女性委員会委員長 土橋イサ子

6月とは思えない暑さ続きの最中、今回は男性の参加も多く総勢70名、大盛況となりました。定刻13時30分、女性委員の開会宣言の後、灘区老人クラブ連合会、小谷会長の励ましのあいさつをいただき、後半のゲストとして谷口葉子先生の紹介がありました。いきいきクラブ体操は高齢者向けに足腰を丈夫に鍛えるために

令和6年6月12日(水)  
13時30分～15時30分  
灘区文化センター  
5階大会議室

考案されたものです。やさしい運動ですので、くり返すことで筋力がつくと思えます。本日は初めて参加された方の為にDVDの映像を見てもらって正確に覚えていただきたく、1つ1つ確認しながらはじめることにしました。2、3回練習している間にほどよい汗を感じて水分補給、熱中症予防対策。次に女性委員の指導で続けて2、3回体操。みなさんばっちりマスターされたようです。本日も配りしていますプリントを見なが

ら自宅でも少しでも体を動かして筋力アップに努めてほしいです。さて後半、谷口葉子先生による「音楽ケア体操(イスにかけて)歌いながら体を動かして脳を活性化させましょう!」のテーマ。幸せなら手をたたこう、海、でんでんむし、ふるさと、なつかしい童謡を歌いながら、手、指、体を動かします。先生の軽妙な語り聞きながら、やさしい振りをしますが、2つのことを同時にすることは、難しいものです。先生のしぐさをまねるので

が、できない! 苦笑いしながら必死にやってみますが、ついていけません。そこで先生から一言、できなくて良いのです。楽しくチャレンジすることで脳は活性化して、認知症予防になると。ほっとしました。何ごとも皆と一緒に気分もあがり、楽しい時間を過ごせると思いました。

谷口先生、ありがとうございました。みなさんもお疲れさま! 次回もぜひ参加くださいますように。

### 第51回 六甲ファミリーまつり 篠原青葉会 仁居津 勲



6月1日、快晴の王子競技場前広場で恒例の六甲ファミリーまつりが開催されました。11時の開幕からスタンプラリーのテントに長蛇の列が出来、各団体のあちこちのコーナーで子供たちが次々とワークシヨップや好きなゲームに興じ、ガレーシヤールやまつり屋台も楽しく! まつりステーションではキッズダンスや歌や演奏などパフォーマンスあり。そしていよいよ灘区各神社自慢のだんじり5台が登場! それぞれに笛太鼓のまつり囃子の中、威勢よく揺らす山車の屋根に乗



つた若い男女が飛び跳ねながら入場。まさに会場は最高の盛り上がりを見せ、かなり広い会場でも家族連れで歩くのが大変な人出でした。さて、灘区老連のブースは、昨年に続き「むかしの遊び」を実施し、男の子用に割り箸のゴム鉄砲530

丁、女の子用におしゃみ430個、あやとり600本を用意していましたが、すべて完配し、小谷会長はじめ17人のスタッフも暑さにも疲れにも負けず、子供たちとの触れ合いに素晴らしい一日となりました。この日の入場者はおよそ3万人と。灘区を元気にする、家族が幸せになる、そんな喜びが湧く六甲ファミリーまつりでした。

この日の入場者はおよそ3万人と。灘区を元気にする、家族が幸せになる、そんな喜びが湧く六甲ファミリーまつりでした。



私たちは、灘区老人クラブ連合会の活動を応援しています

処方せん受付  
**コーヨー調剤薬局**  
灘区王子町1-1-19  
☎(078)861-1909

外科・消化器内科  
**田村医院**  
在宅支援診療所  
診療時間 月火水木金土日祝  
午前9:00~12:00 ○○●○  
訪問診療 1:00~5:00 ○○●○  
午後5:00~7:00 ○○●○  
神戸市灘区楠丘町5-2-16  
☎(078)851-5962  
http://tamura-kusugaoka.com

産科一般 ● 婦人科一般 ● 各種手術  
**たなべ産婦人科**  
tanabe frauenklinik  
診療時間 月火水木金土日  
午前9:30~12:00 ○○●○  
午後5:00~7:00 ○○●○  
休診日 木曜・日曜・祝日・土曜午後  
神戸市灘区森後町3-5-30  
☎(078)821-0303  
http://www.tanabe-clinic.com

内科・消化器内科・胃カメラ・大腸内視鏡  
**池原クリニック**  
診療時間 月火水木金土  
10:00~12:00 ●●●●  
16:30~18:30 ●●●●  
休診日 火曜・土曜午後、木曜、日曜、祝日  
※臨時休診あり  
神戸市灘区森後町2丁目1-6  
☎(078)811-4355

皮膚科・アレルギー科  
**たかしま皮膚科**  
診療時間 月火水木金土日祝  
午前9:00~12:30 ●●●●  
午後4:00~7:00 ●●●●  
神戸市灘区永手町5丁目8-12  
グランディア六甲道駅前2F  
☎(078)811-4112

65歳を過ぎたあなたへ!  
**フレイルを予防しましょう!**  
フレイルとは、加齢とともに心身の活力が低下し、介護が必要になりやすい状態のこと  
フレイルは、①社会的フレイル ②精神・心理的フレイル ③身体的フレイルの三つの要素が相互に影響しあって悪化していきます。  
①社会的フレイル: 閉じこもり・社会交流の減少  
②精神・心理的フレイル: 認知機能・意欲の低下  
③身体的フレイル: 低栄養・筋力・活動量の低下

フレイルを予防するために  
**社会参加** 目的ができて、外出の回数や人との交流が自然と増えます。趣味の教室等、自分に合った活動を見つけ、楽しく継続しましょう。  
**身体活動** 筋力・バランス力を鍛えることで、転倒・骨折を防ぐことができます。歩幅を広げて速く歩く等、生活の中の動作を工夫しましょう。  
**栄養** たんぱく質を多く含む食事を取りましょう。かむ力・飲み込む力を維持するために、口腔内を清潔にし、口腔体操を行いましょう。

✓フレイルセルフチェック  
□体重減少  
□疲れやすい  
□歩行速度の低下  
□握力の低下  
□身体活動量の低下(外出・人との交流の頻度)  
3つ以上あてはまると要注意!



### 単位クラブ活動紹介

#### 南八幡寿会

#### 情報発信と交流会で活発に

前会長 海老名 巖

南八幡寿会は昭和48年に結成。現在、会員数は60名。平均年齢は82歳となっております。



総会・会員交流会

会員が高齢になっていることもあり、私たちの活動は、地域内での仲間づくりや、交流の場を作ること、地域情報や高齢者への注意情報をも盛り込んだお知らせ



せなどの活動が中心となっております。

情報発信として、「ことぶき会報」を毎月会員に配布。老人会行事・ふれまち情報・「オレオレ詐欺」などへの注意情報などを常時盛り込んだ会報となっております。

定期的活動としては、精力的な先生の指導での「絵手紙教室」の開講。その作品を「成徳ふれまち」での9月の「ふれあい文化祭」で発表。月1〜2回の好きな歌を歌う「カラオケ練習」、「輪投げ練習会」。そして、会員や地域の方々とのふれあいのために、婦

人会が実施する「ふれあい喫茶」を利用した「会員交流会」を毎月実施しています。



総会で

は、全員参加を基本として実施し、総会後には、歌とリズム体操や神戸大学の学生の出演による「マジック」「チンドン」のパフォーマンスで楽しい会になっています。また、時には「税関」「日銀」「防災センター」などの施設見学や、「美術展」の見学等。年齢層を配慮した活動をしてきております。



施設見学

寿会は、現会員がまだ高齢化社会には関心の低い年代の時代に結成されていたものですが、今こうして長寿化への恩恵を受けているわけです。今後は、この老人会が、これからの高齢化社会に引き継いでいけるようにしていきたいと考えています。



定例行事



#### 六甲さわやかクラブ

#### 伝統美「餅花づくり」で彩る

会長 今井 紘明



私たちのクラブは、神戸大学正門前から西へ六甲川の清流に面して建つマンション「ハイッ六甲」内に組織されたクラブです。コロナ禍は休みとしていた「餅花づくり」をようやく令和6年2月に再開しました。

私たちが餅花を造ることになったきっかけは、飛騨高山地方の田舎で生まれ育った私の発案で、その地域では正月の装飾用品として餅花が定着していたからです。枝垂れ柳の枝に着色した色とりどりの餅を付けて、五穀豊穡を祈願する意味を持つものです。

餅花づくりで一番苦労することは、適当な長さ成長した柳の枝を必要とします。10年ぐらい前までは六甲川や都賀川の流域とその周辺に自生しており、簡単に入手できましたが、最近では伐採され桜に変わりつつあります。以前は柳の枝を求めて灘区内を探し回ったものです。偶然ある年の餅



花づくりの柳を挿し木したところ、年々成長して大きな木になり、今では自前で何の心配もなく大きな枝垂れ柳を確保できることになりました。

餅花づくりの日は早朝から餅つき機で40分ほど蒸らしたもち米を餅にし、赤、緑の色素を使用して色付けします。棒状に引き延ばしたものをハサミで小さくカットして柳に白、赤、緑と交互に巻き付ければ完成です。

私たちは、灘区老人クラブ連合会の活動を応援しています

健康維持のために習慣づけよう!

## 運動のススメ

運動を行わない場合、筋力の衰えだけでなく体全体の機能が落ちやすくなります。日々の運動はそれを予防するだけでなく、転倒事故の防止や疲労感の減少、食欲増進にもつながります。そこで今回は、高齢者の健康維持におすすめの運動とその効果4選をご紹介します。

**有酸素運動**(ウォーキング・水泳など)  
呼吸循環器系の機能強化や持久力の向上につながります。無理はせず自分のペースで行いましょう。

**下半身の筋トレ**(スクワットなど)  
歩行を安定させることに効果的。ハーフスクワットや椅子を使ったスクワットがおすすめです。

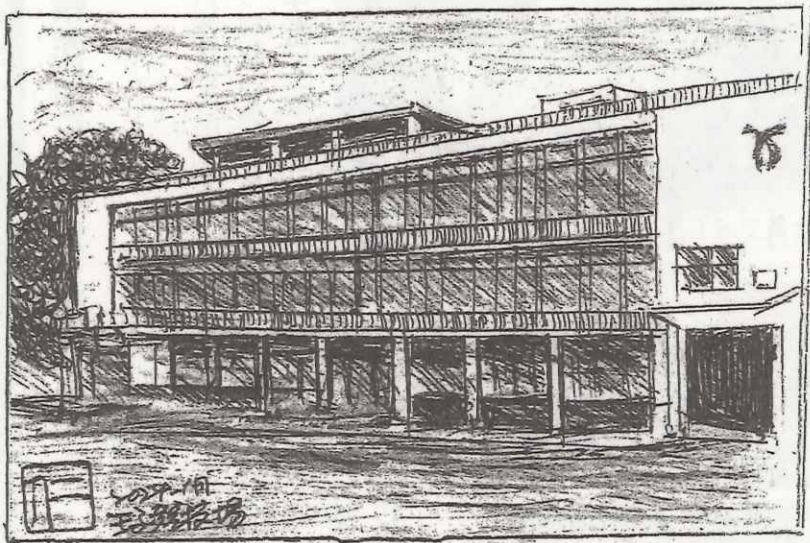
**ストレッチ・ヨガ**  
筋肉や関節の柔軟性を高め、集中力の維持に効果的です。高こりや腰痛の緩和も。

**フラフープ・バランスボール**  
バランス感覚や体幹を鍛え、転倒予防や歩行速度を高めます。高こり・腰痛予防にも効果的。

**おすすめ運動4選**

灘の景勝 第17回 灘の街角

絵・文 第二摩耶クラブ 重村 仁

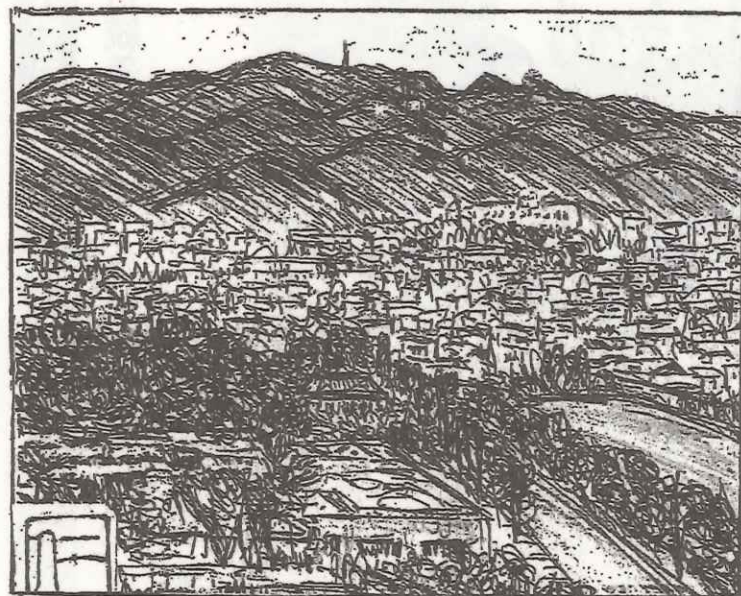


王子陸上競技場 (灘区王子町)

第11回国民体育大会が開催された時、競技場で開会式が行われました。時は昭和31年10月28日、晴天の下、昭和天皇、皇后陛下のご臨席を仰いで挙行されました。

以来、スポーツイベント等が開催されてきましたが、しかし近年公式陸上競技の役目を終え、アメリカンフットボールで使用されています。また、市民にも開放され、いろいろな形で利用されています。ちなみに、国民体育大会の名称が「国民スポーツ大会」に変更されています。

今回、小画は競技場の建物を描きました。当時はどっしりした建築、今も王子競技場の顔として立派に残っていると思います。この地は神戸市民の憩いの場として、70年間維持してきました。原田の森から始まり、神戸市の中でも屈指のグリーンゾーンでもあります。これからもスポーツ、芸術、文化の中心地として動物園とともに発展されんことを期待したい。



王子動物園観覧車遠望 (灘区王子町)

1950年神戸博覧会(日本貿易産業博覧会)、その後1951年3月21日に諏訪山動物園から移転してきて、王子動物園が開園します。園内にはパンダを筆頭に138種、800近い動物が飼育されています。

今回は園内の観覧車から、四方八方遠望できる風景を画にしてみました。北は摩耶山、西に新神戸の街、南に神戸港、六甲アイランドが望めます。眼下には真下に動物園、科学資料館(11月来るくる座の芝居をホールで開演)。北に旧ハンター住宅(北野へ戻す計画)、東に競技場のサブトラック、見えませんが横を青谷川が流れています。サブトラックでは子供のころよく野球をしていました。目を右山裾に移すと、白亜の大きな建物が見えます。神戸高校です。青谷川の少し東側に、学校まで一直線の坂道(通称地獄坂と呼ばれている)を生徒は登っていきます。坂道の左右は上野、青谷の住宅地が広がります。坂を振り返れば海が見え、嗚呼神戸だと思います。北西には神戸松蔭、海星女学院(マリア像)校舎が見えます。観覧車は高さ36m、300円、1周約6分です。

会員文芸

◆俳句

やすらぎ会 福井 悦子

島に向く航跡の日脚伸びにけり

灯ともれる五條大橋青柳

父と子のキヤッチボールや五月晴

◆川柳

稗田シニアクラブ

お題「ゆつくりと」

かよ子

兎さんゆつくりゆつくりで亀に負け

イチロー

朝散歩ゆつくり歩き追い越され

涼

ゆつくりと年を重ねたほうれい線

ゆつくりと三度の食事よく噛んで

金茶庵 守洋

ゆつくりと鯉肴に春の宵

かよ子

「自由題」

春一番桜筏が水面に

イチロー

茶殻も土に混ぜれば良い肥やし

涼

テレビから仮想の恋をもらっている

守洋

年毎に新しく見る人の顔

金茶庵

認知症避けて通れる道さがす

お詫びと訂正

灘区老連だより68号・11ページ

「単位クラブ紹介」におきまして、

⑫第一摩耶クラブの結成年月日に

誤りがございました。ここに訂正

させていただきます。ご投稿

いただいた黒岩会長ならびに関係

者の皆さまにご迷惑をお掛けいた

しましたことを、深くお詫び申し

上げます。

(誤) ◆結成年月日…平成36年3月22日

(正) ◆結成年月日…昭和36年3月22日

◆結成年月日…昭和36年3月22日

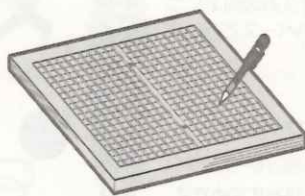
次回原稿募集のお知らせ

広報部では、本紙のさらなる充実のため、幅広く原稿の募集を行っております。各クラブでの活動に限らず、身近な出来事の話でも構いません。ただし600字程度、写真があればご提出お願いします。俳句、短歌、川柳は、お一人3句(3首)以内でお願いします。歌壇については「大和訓み、当て字」にはルビをふってください。内容の一部修正等についてはご一任願います。皆さまの投稿をお待ちしています。

※必ず所属のクラブ名を明記してください。

【原稿締切日】

2024年10月の会長会までに、各単位クラブの会長にお渡しください。



第 17 回灘生活安全ニュース

灘区老連広報

ひがいはなしで覚えよう! /

特殊詐欺被害に遭わないための ナイナイ作戦!



ひ 非通知・表示圏外の電話には… 出ナイ!

電話機の防犯機能を活用しましょう!



が 画面等 (料金未払いメールやウイルス感染など) の情報を… 信じナイ!



い 言わナイ! 銀行口座・暗証番号・ネットバンク情報



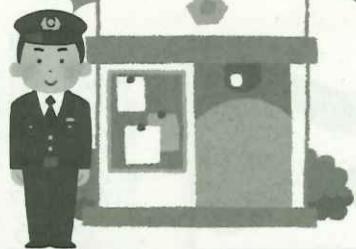
は 渡さナイ! キャッシュカード クレジットカード



な 名のる電話 (家族・警察・役所・百貨店・家電販売店・病院など) を… 信じナイ!

し 知らない電話は… 出ナイ!・かけナイ! 詐欺犯人とは… しゃべらナイ!

不審な電話は110番、警察へ相談を!



6月21日、会長・リーダー研修会で兵庫警察本部生活安全企画課犯罪抑止対策室室長が講演され、警察音楽隊による演奏が行われました。

会長・リーダー 研修会

灘警察署 078-802-0110

ご協賛いただいた皆さまへ御礼

このたび、灘区老連だよりの発行にあたりまして、広告掲載のご協力を賜り、誠にありがとうございました。本紙は超高齢社会の中、会員の生きがいづくり、健康、教養、地域活動の活性化を高めながら、交流の輪が広がるよう願って刊行いたしております。今後とも、何とぞ、末永くご支援ご指導たまわりますよう、お願い申し上げます。

灘区老人クラブ連合会

編集後記

盛夏! 今年は例年にも増して猛暑のようです。市老連も盆休を始め、大きな行事はお休みです。水分補給やエアコン調整など万全の熱中症対策を致しましょう! 夏を過ぎれば実りの秋! 演芸の集いや各種のスポーツ大会にシニアのパワーを発揮し、元気をたえ合う季節が待っています。さて広報部は今池部長が勇退され、篠原青葉会の仁居津勲が引き継ぐことになりました。皆さまのご協力をいただきながら、各クラブや会員の活動による楽しいすてきな生き様をお伝えしたいです。(広報部長 仁居津勲)

私たちは、灘区老人クラブ連合会の活動を応援しています

|   |   |  |   |   |
|---|---|--|---|---|
| <p>煙の少ないお線香</p> <p>王朝のかおり</p> <p>株式会社 薫寿堂</p> <p>神戸市灘区灘北通9丁目1番17号<br/>☎(078) 802-0400(代)</p>                  | <p>自然豊かな</p> <p>「長峰霊園」</p> <p>一般財団法人<br/>灘十三大字連合協議会</p> <p>神戸市灘区大石字長峰山4-58<br/>☎(078) 882-6099</p>  | <p>臨濟宗 妙心寺派</p> <p>祥龍寺</p> <p>灘区篠原北町3丁目6-2<br/>☎881-6070</p> | <p>宗教法人 誠照寺</p> <p>せいぶつ 誠佛保育園</p> <p>灘区徳井町5丁目1-24<br/>☎(078) 851-1944</p> | <p>高野山真言宗</p> <p>四恩山 金剛福寺</p> <p>第1日曜 光明講(朝勤とお粥の会)<br/>第2土曜 般若講(写経と法話の会)</p> <p>永代供養納骨堂受付<br/>灘区原田通3-5-18<br/>☎(078) 861-4044<br/>www.kongofukuji.or.jp</p> |
| <p>家族葬専用式場</p> <p>灘 神東会館<br/>灘区岸地通5-2-13</p> <p>神東社三宅会館<br/>灘区神ノ木通3-6-26<br/>株式会社 神東社<br/>☎(078) 222-2222</p> | <p>◆魔法の粉「重曹」</p> <p>シンク、ガス台、三角コーナー、ガラス、カップなどは、重曹をかけて湿らせたスポンジでこするとピカピカ!</p> <p>汚れのひどい排水口は、カップ1杯の重曹を入れ、温めたお酢2カップをゆっくり注ぎしばらく置いた後、お湯で洗い流せば中までスッキリ。</p> <p>口の広いピンに1/2カップの重曹を入れ、布で口を閉じ冷蔵庫に入れると消臭効果があります。効果は3カ月で、使い終わった重曹はキッチンの拭き掃除に再利用できます。</p> |  |   |   |

### 陶芸作品作り

高羽楠会 長谷部朔郎



高齢になるに従い、後かたづけが面倒な電動ろくろでの製作を止め、専ら手ろくろ手びねりでの作品造に移行し、それも次第に大きさが細くなってきた。今年も幾つかの小品を製作したが、その一つが小物入れだ。丸いもの、四角いもの、

それにちょうど季節の柿の実などを考え製作した。年に一度の色付けは個人の釉液ではないので自分勝手な色合いには出来ないが、少しだけ濃くしたり、薄くしたりして漬る時間を加減して後は運任せ、焼成後まで分からない。ママアの出

来きの物をシルバーアート展に出品した。他に地元の高羽文化祭への出品の物は残してある。一品製作だけに、思ったように出来ないことが多々有ることは仕方がない。唯、自分の思いを形にすることは楽しいことである。



絵画「バラと小菊とセロリア」  
中村 啓子(鶴甲白寿会)



手芸「ファミリー」ビーズ刺繍  
梶 美弥子(新在家西寿会)



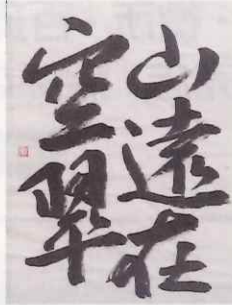
版画「干支の龍」  
大森 壽三(五毛クラブ)



写真「コスモス」  
糟谷 武彦(原田クラブ)



折り紙「バラ」  
八幡クラブ折紙教室



書「山遠在空翠」  
本田 幸逸(なぎさシニアクラブ)



一期一会  
土元イチ子



私のいちおし  
高島 静代



豆がコロコロ  
斎藤 淳子



夏のはじめ  
長船 祐子



季節に  
後藤かよ子



心地よい五月晴  
山口 金男

### 第30回 灘区シルバーアート展



1月17日(水)～1月21日(日)の5日間にわたり原田の森ギャラリー東館1階において、灘区老連と灘区役所共催による「第30回灘区シルバーアート展」が開催されました。会場には絵画や写真、書や陶芸・手芸といったバラエティーに富んだ作品が展示。前回を上回る総数76点の作品が会場狭しと並び、来場者の目を楽しませました。



私たちは、灘区老人クラブ連合会の活動を応援しています

救急病院・労災指定  
各種保険取扱

医療法人 寛仁会  
**吉田アーデント病院**  
理事長・院長 吉田 寛

神戸市灘区灘北通5丁目9番1号  
(JR摩耶駅北側)  
☎861-0001

和讃の会  
特定非営利活動法人 和讃の会  
NPOだから出来るワンストップ終活

- 身元保証 ●任意後見契約 ●成年後見
- トラブル相談 ●お仏壇終い・墓終い
- 永代供養 ●遺品整理
- 葬儀保険を活用した終活相談

どんな事でもお気軽にご相談下さい

灘区泉通4丁目1番4号 エントピアアミズ102号  
☎0120-151583 FAX855-2134  
夜間・緊急連絡先 090-2019-0940

ふくしまクリニック  
開放型MRI完備  
頭痛・めまい・しびれ等の診断治療  
物忘れ相談

\*土曜午後・日曜診療あり\*

\*認知機能検診医療機関\*

阪急六甲駅の山側、徒歩二分  
灘区山田町3-2-29 池田泉州銀行の北隣ビル1階  
TEL(078)803-8606

一般歯科・口腔外科・小児歯科  
まえたファミリー歯科

| 診療時間         | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|--------------|---|---|---|---|---|---|
| 午前 9:00~1:00 | ○ | ○ | ○ | ○ | △ | ○ |
| 午後 3:00~7:30 | ○ | ○ | ○ | ○ | △ | ○ |

休診日 日曜・祝日 △は往診  
灘区高徳町4丁目1-1(市バス92系統 石屋川車庫前下車 西へスク)  
予約優先 ☎(078)856-7111

健康スポーツ  
ボウリング

グループでも個人でも  
本格的に楽しめます♪

神戸六甲ボウル  
TEL 078-841-3151

すばる 医療・福祉グループ  
医療法人 康雄会  
西病院

神戸市灘区備後町3-2-18  
TEL(078)821-4151 FAX821-4111

介護老人保健施設 すばる六甲  
神戸市灘区鶴甲1-3-10  
TEL(078)843-0501 FAX855-4114

介護老人保健施設 ケアホームすばる  
神戸市灘区大和町1-2-1  
TEL(078)858-6185 FAX858-6186

緑茶がもたらす  
効果と効能

リラックス効果  
リラックス時に出現する脳波の一種である、α波がテアニンを摂取した時にも発生するそうです。

御先祖との絆を永遠に結ぶ  
石材一般

株式会社 迫田石材  
〒657-0811 灘区长峰台2-5  
☎078(881)4114  
FAX 078(881)9708

レストラン・クリニック・ショップ・美術館  
BB Plaza  
JR灘駅・阪神岩屋駅南側  
国道2号線沿い  
駐車場完備(111台)  
TEL(078)802-6966  
http://www.bbplaza.com

株式会社  
シマブンコーポレーション  
神戸市灘区岩屋中町4-2-7 TEL(078)871-5181

医療法人 愛和会 金沢病院  
神戸市灘区神ノ木通4丁目2-15  
☎(078)871-9001(代)

金沢クリニック  
(内科・乳腺外来・健診・人間ドック・美容内科)  
中央区加納町6-6-1 ☎(078)331-0743

デイサービスセンター  
かなざわ ☎(078)871-9076

指定居宅介護支援事業所  
かなざわ ☎(078)871-9016

たなか耳鼻いんこう科

| 診療時間          | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 | 祝 |
|---------------|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 午前 9:00~12:30 | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● |
| 午後 3:30~7:00  | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● |

灘区灘北通5丁目9番1号  
JR摩耶駅NKビル  
☎(078)881-3350  
tanaka-jibi.net

王子公園 まつむら皮膚科

| 診療時間        | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 |
|-------------|---|---|---|---|---|---|---|
| 9:30~12:30  | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● |
| 16:30~19:30 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |

◆:女性医師診療あり ■:当番医  
ホームページはこちら▶

灘区水道筋6丁目3-1  
IMビル2F  
☎(078)871-4112